

# Nager Sans S'épuiser

Alexis Morel

14/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Changer de regard sur la nage</b>	<b>15</b>
1.1- Pourquoi tu t'épuises plus que tu ne nages . . . . .	15
1.2- Ce qu'on t'a fait croire à propos de la nage . . . . .	16
1.3- Trois profils qui se croiseront dans ce livre . . . . .	17
1.4- La thèse centrale : 80 % de la performance vient de l'air, pas des muscles . . . . .	18
1.5- Qu'est-ce que ça veut dire, « nager sans s'épuiser » ? . . . . .	20
1.6- Pourquoi respirer d'abord, nager ensuite . . . . .	21
1.7- L'économie de mouvement : arrêter de « brasser » pour commencer à nager . . . . .	23
1.8- Ce que tu peux attendre comme changements con- crets . . . . .	24
1.9- La promesse : transformer ta nage en partant de l'air et de l'économie . . . . .	25
<b>Chapitre 2 : Comprendre son corps dans l'eau</b>	<b>26</b>
2.2- Le milieu aquatique n'a rien à voir avec la terre . .	26
2.3- Comment tu luttes sans t'en rendre compte . . . .	26
2.4- Les signes physiques de la lutte contre l'eau . . . .	26
2.5- Trois notions simples pour arrêter de subir : équi- ilibre, alignement, glisse . . . . .	27
2.6- Comment ces trois paramètres changent immédi- atement ta dépense d'énergie . . . . .	27
<b>Chapitre 3 : La respiration, moteur caché de la perfor-         mance</b>	<b>27</b>
3.2- Ce que ton système nerveux ressent dans l'eau . .	27

3.3- Manque d'air ou excès de CO <sub>2</sub> ? La confusion qui t'épuise . . . . .	27
3.4- Comment une respiration mal calée détruit ta nage . . . . .	27
3.5- Les trois fonctions essentielles de ta respiration en nage . . . . .	27
3.6- La logique "respiration-centrée" : changer la hiérarchie dans ta tête . . . . .	27
3.7- Utiliser la respiration pour se relâcher, pas juste pour survivre . . . . .	28
3.8- Petits tests hors de l'eau pour sentir la différence . . . . .	28
3.9- Relier ces tests à ta nage . . . . .	28

**Chapitre 4 : Apprendre à respirer avant d'apprendre à nager** **28**

4.2- Comprendre ce fameux diaphragme dont tout le monde parle . . . . .	28
4.3- Sentir le mouvement de ta respiration avec les mains . . . . .	28
4.4- Installer une respiration diaphragmatique simple . . . . .	28
4.5- Mettre en place des rythmes respiratoires de référence . . . . .	28
4.6- Apprendre à apprivoiser le manque d'air . . . . .	28
4.7- Observer tes signaux corporels au lieu de les subir . . . . .	29
4.8- Associer des mots-clés à chaque souffle . . . . .	29
4.9- Intégrer cette respiration dans ta vie de tous les jours . . . . .	29
4.10- Préparer le transfert vers l'eau . . . . .	29
4.11- Un petit protocole quotidien, simple et réaliste . . . . .	29

**Chapitre 5 : Plonger le visage et apprivoiser l'expiration dans l'eau** **29**

5.2- La règle clé : expirer dans l'eau, inspirer hors de l'eau . . . . .	29
5.3- Apprendre à souffler dans l'eau : la base au bord du bassin . . . . .	29
5.4- Jouer avec l'alternance visage dedans / visage dehors . . . . .	29
5.5- Pour ceux qui ont peur de mettre la tête sous l'eau : une progression douce . . . . .	30
5.6- L'expiration continue : le « fond sonore » de ta nage . . . . .	30
5.7- Durée d'expiration : trouver ton tempo, pas celui des autres . . . . .	30
5.8- Les sensations à rechercher : gorge libre, visage détendu . . . . .	30
5.9- Préparer la synchronisation avec les bras (sans entrer dans la technique) . . . . .	30

5.10- Ce que tu peux consolider avant de passer au chapitre suivant . . . . .	30
<b>Chapitre 6 : Flotter, s'aligner, se laisser porter</b>	<b>30</b>
6.2- Comprendre la flottabilité de ton corps . . . . .	30
6.3- Flotter sur le ventre : apprivoiser la position de base	30
6.4- Flotter sur le dos : explorer le relâchement . . . . .	31
6.5- Jouer avec la position de la tête et la répartition du poids . . . . .	31
6.6- Le « bon » gainage : tonique, mais pas crispé . . . . .	31
6.7- Relier flottement et respiration : se laisser glisser jusqu'au bout de l'air . . . . .	31
6.8- Construire des séances centrées sur le flottement et l'alignement . . . . .	31
6.9- Les pièges courants... et comment les corriger . . . . .	31
6.10- Ce que tu viens d'apprendre... et comment ça va servir pour la suite . . . . .	31
<b>Chapitre 7 : Simplifier les gestes : du “brassage” à la propulsion efficace</b>	<b>31</b>
7.2- Trois fonctions simples pour comprendre tous tes gestes . . . . .	31
7.3- L'appui dans l'eau : arrêter de traverser l'eau, apprendre à la “saisir” . . . . .	32
7.4- Des mains qui appuient, pas des rames qui brassent	32
7.5- Bras : des trajectoires plus courtes, un coude souple, un geste utile . . . . .	32
7.6- Les jambes : calmer le “brassage” et les mettre au service de la stabilité . . . . .	32
7.7- Lien direct entre respiration et geste : quand le souffle remplace les coups de pieds . . . . .	32
7.8- Réduire de 20 à 40 % tes mouvements : comment c'est possible, pas juste théorique . . . . .	32
7.9- Passer du “brassage” à la nage épurée : ce que tu peux viser concrètement . . . . .	32
<b>Chapitre 8 : Synchroniser souffle et mouvements</b>	<b>33</b>
8.2- Les bases : comprendre les rythmes respiratoires en crawl . . . . .	33
8.3- Compter ses cycles de bras : poser une structure mentale simple . . . . .	33
8.4- Le principe central : expirer tout le temps, inspirer très vite . . . . .	33

8.5- Commencer en sécurité : exercices en marchant dans l'eau . . . . .	33
8.6- Transférer en position horizontale : se laisser glisser et synchroniser . . . . .	33
8.7- Passer à la nage : installer un rythme respiratoire simple (2 temps) . . . . .	33
8.8- Explorer le 3 temps : alterner les côtés en restant à l'aise . . . . .	33
8.9- Schémas mixtes : respirer plus souvent sans casser la technique . . . . .	34
8.10- Comment reconnaître ton rythme naturel . . . . .	34
8.11- Ajuster le rythme selon l'effort et la distance . . . . .	34
8.12- Petites mises en pratique progressives à intégrer à tes séances . . . . .	34
8.13- Transformer la nage en ondes régulières souffle-mouvements . . . . .	34

## **Chapitre 9 : Construire un crawl fluide et peu coûteux 34**

9.2- À quoi ressemble un crawl « économique » ? . . . . .	34
9.3- Transformer ça en séquences simples : bras, respiration, glisse . . . . .	34
9.4- Les repères sensoriels qui doivent t'accompagner . . . . .	34
9.5- Le nombre de coups de bras par longueur : ton indicateur d'économie . . . . .	35
9.6- Trouver ton équilibre entre cadence et amplitude . . . . .	35
9.7- Un schéma type de crawl sur 25 m : version débutant	35
9.8- Un schéma type de crawl sur 25 m : version intermédiaire . . . . .	35
9.9- Relier tout ça à ta gestion de séance . . . . .	35

## **Chapitre 10 : Gérer l'effort et l'essoufflement en séance 35**

10.2- L'intensité perçue : ton meilleur outil de pilotage . . . . .	35
10.3- Le seuil d'essoufflement : la frontière à respecter . . . . .	35
10.4- Comment savoir si tu es allé trop loin : les signaux de surchauffe . . . . .	35
10.5- La récupération active : revenir au calme sans sortir du bassin . . . . .	36
10.6- Utiliser des repères de souffle pour piloter la séance	36
10.7- Adapter distance et répétitions à ton niveau respiratoire, pas à ton ego . . . . .	36
10.8- Exemples concrets de gestion d'effort pendant une séance . . . . .	36
10.9- Organiser une séance autour de la maîtrise de l'essoufflement . . . . .	36

10.10- Accepter la variabilité et écouter les signaux . . . . .	36
<b>Chapitre 11 : Programmes de progression “Respiration-Centréée”</b>	<b>36</b>
11.2- Trajectoire 1 : Débutant anxieux ou peu à l'aise dans l'eau . . . . .	36
11.3- Trajectoire 2 : Nageur intermédiaire essoufflé qui plafonne . . . . .	37
11.4- Trajectoire 3 : Adulte sportif mais vite cramé en natation . . . . .	37
11.5- Adapter les volumes et écouter tes signaux . . . . .	37
11.6- Ce que tu peux faire après ces 4 à 6 semaines . . . . .	37
<b>Chapitre 12 : Gérer l’émotionnel, la peur et le mental</b>	<b>37</b>
12.2- Les peurs fréquentes... que tu n’oses pas toujours nommer . . . . .	37
12.3- Comment tes émotions se voient dans ton corps . . . . .	37
12.4- Avant de nager : préparer ton système nerveux, pas seulement ton matériel . . . . .	37
12.5- Pendant la nage : des repères mentaux simples et concrets . . . . .	37
12.6- Les mini-scans corporels pendant la nage . . . . .	38
12.7- Se fixer des objectifs de séance basés sur les sensations . . . . .	38
12.8- La peur de l'eau profonde : la gérer étape par étape . . . . .	38
12.9- Le regard des autres : ce que tu crois qu'ils pensent... et ce qui t'aide vraiment . . . . .	38
12.10- Utiliser le mental comme un outil de gestion de l'effort . . . . .	38
12.11- Quand le mental devient un allié de la fluidité . . . . .	38
<b>Chapitre 13 : Adapter la méthode aux autres nages et aux situations réelles</b>	<b>38</b>
13.2- Le dos crawlé : la nage qui t'apprend à faire confiance à l'eau . . . . .	38
13.3- La brasse : de la nage “de survie” à la nage de récupération . . . . .	38
13.4- Le papillon : pour les curieux et les avancés . . . . .	39
13.5- Nager en mer, en lac, en eau libre : rester dans le même film . . . . .	39
13.6- Gérer la fatigue quand on s'éloigne du bord . . . . .	39
13.7- Garder un fil directeur dans toutes les situations . . . . .	39
<b>Chapitre 14 : Installer une pratique durable et</b>	

<b>plaisante</b>	<b>39</b>
14.2- Trouver un rythme réaliste avec ta vraie vie . . . . .	39
14.3- Construire une séance type qui ne te vide pas . . . . .	39
14.4- Mettre le plaisir au centre : les petites victoires qui comptent . . . . .	39
14.5- Varier sans perdre le fil : garder la respiration comme constante . . . . .	40
14.6- Gérer les plateaux : quand ça n'avance plus (ou que tu en as l'impression) . . . . .	40
14.7- Mesurer ses progrès autrement que par le chrono . . . . .	40
14.8- Faire de la piscine un rendez-vous attendu, pas une corvée . . . . .	40
14.9- Nager sans s'épuiser : un chemin fait de réglages fins . . . . .	40

# Introduction

Si tu lis ces lignes, il y a de grandes chances que tu aies déjà vécu au moins une de ces scènes.

Tu es au bord du bassin, tu ajustes tes lunettes, tu te dis : « Allez, cette fois je fais 500 mètres sans m'arrêter. » Tu plonges, tu nages vingt, trente, peut-être cinquante mètres... et soudain, la même chose se répète : le souffle qui s'emballe, les bras qui brûlent, la tête qui tourne un peu quand tu respire, l'impression de te battre avec l'eau. Tu t'arrêtes au mur, tu t'agrippes, tu reprends ton souffle, un peu vexé. Pourtant, tu fais du sport à côté, tu ne te considères pas en mauvaise forme. Alors pourquoi est-ce si dur de nager sans t'épuiser ?

Ou alors tu fais partie de ceux qui « savent nager » depuis toujours, au moins assez pour te débrouiller, mais chaque fois que tu regardes la ligne d'eau d'à côté, tu as cette pensée : « Comment il fait, lui, pour avancer comme ça sans forcer ? » Le nageur d'à côté enchaîne les longueurs, semble respirer normalement, sort de l'eau sans être rouge écarlate, alors que toi tu as l'impression d'avoir fait un fractionné intensif.

Je connais bien ces situations. Je les ai vécues moi-même, et je les ai vues chez des dizaines d'adultes qui pensaient que la natation serait un simple "complément cardio" à leur vie active, et qui se sont retrouvés confrontés à une réalité bien différente : dans l'eau, ce n'est pas ta volonté qui commande, c'est ta respiration.

Ce livre part de cette réalité-là, concrète, presque brutale parfois : si tu respires mal dans l'eau, tout devient difficile. Si tu respires bien, tout change.

## **Ce que tu espères (et ce que tu obtiens pour l'instant)**

Avant de parler de technique, de respiration ou de placement du corps, je veux partir de ce que tu cherches vraiment en venant à la piscine.

En général, ce n'est pas « améliorer ton catch sous-marin » ou « affiner ton roulis ». Tu viens nager parce que tu veux au moins une de ces choses très simples :

- Te sentir mieux dans ton corps.
- Avoir une activité régulière qui ne te fait pas mal aux articulations.

- Pouvoir faire des longueurs sans être à bout de souffle après 25 mètres.
- Ne plus appréhender le moment de mettre la tête sous l'eau.
- Te dire : « Je nage, vraiment », et pas juste « je survis dans le bassin ».

Le problème, c'est que ce que tu obtiens souvent, c'est tout l'inverse. Tu te retrouves avec :

- L'impression de ne jamais avoir assez d'air.
- La sensation de te battre contre l'eau.
- Des séances où tu es plus concentré sur l'horloge du mur que sur ce que tu fais.
- La frustration de ne pas comprendre ce qui cloche, malgré ta motivation.

En réalité, ce décalage vient rarement d'un manque de courage ou de volonté. Il vient surtout d'une idée trompeuse que beaucoup de nageurs ont intégrée sans s'en rendre compte : l'idée que pour bien nager, il faut d'abord avoir des bras puissants, un bon gainage, une bonne technique de bras ou de jambes. Tout est tourné vers « le mouvement ». Très peu de choses vers « le souffle ».

Ce livre va faire l'inverse : mettre ta respiration au centre du jeu. C'est ce que j'appelle une approche « respiration-centrée » de la nage.

### **Pourquoi ce livre n'est pas un manuel de plus sur le crawl**

Tu peux trouver des dizaines de livres ou de vidéos sur la technique de crawl : la position de la main, l'angle du coude, la fréquence de bras, le battement de jambes, etc. Ces ressources sont utiles, mais elles ont un point commun : elles parlent surtout aux muscles, et très peu au système respiratoire.

Moi, ce qui m'intéresse, c'est autre chose : comment faire pour que tu puisses nager 500, 1000, 1500 mètres sans avoir cette impression de suffoquer ? Comment faire pour que tu termines ta séance en te sentant vraiment bien, pas à moitié rincé avec la cage thoracique en feu ?

Ce livre ne va pas te promettre de nager plus vite en trois semaines. Il va viser quelque chose de plus fondamental : te permettre de nager longtemps, régulièrement, sans t'épuiser, et de

retrouver ce qui manque à beaucoup de nageurs adultes : de la sérénité dans l'eau.

Pour ça, je vais partir d'un constat simple : 80% de ta performance en natation dépend de ton air, pas de tes muscles.

Dit autrement : si ta gestion de l'air est mauvaise, peu importe la force que tu as dans les bras ou les cuisses, tu seras vite limité. Si ta gestion de l'air est bonne, tu pourras progressivement utiliser ton corps de façon efficace, sans surchauffer.

Tu remarqueras que je ne parle pas de capacité pulmonaire « exceptionnelle », ni de VO2 max réservée aux champions. Je parle de quelque chose de beaucoup plus accessible : apprendre à utiliser l'air que tu as déjà de la bonne façon, au bon moment, et avec le bon rythme.

### **Ce que j'ai vu encore et encore chez les nageurs adultes**

Je vais te décrire quelques profils que je rencontre souvent. Peut-être que tu te reconnaîtrras.

Il y a celui ou celle qui nage déjà un peu depuis des années, mais toujours avec la même sensation : dès qu'il essaie de faire plus de deux longueurs d'affilée, le cœur s'emballe, la respiration se désorganise, les mouvements deviennent brouillons. Il termine sa longueur en apnée à moitié choisie, à moitié subie, en espérant toucher enfin le mur.

Il y a celui qui a plutôt faim d'objectifs : une première traversée, un triathlon, une distance un peu symbolique comme 1000 ou 1500 mètres. Il a suffisamment de discipline pour aller à la piscine, suivre un plan pris sur internet, mais il ressent très vite un mur invisible : ce mur, ce n'est pas ses muscles, c'est son souffle. Il a l'impression d'être « limité pulmonaire », ce qui, dans la plupart des cas, n'est pas vraiment le cas. Le problème n'est pas la machine, mais la façon de l'utiliser dans l'eau.

Il y a aussi celui qui a une relation un peu compliquée à l'eau : pas vraiment phobie, pas vraiment panique, mais une tension de fond. Mettre le visage dans l'eau reste inconfortable, expirer dans l'eau est presque contre-nature, et chaque respiration de côté est un petit défi. Résultat : les muscles sont raides, le cou est crispé, et le corps ne flotte pas comme il pourrait.

Dans ces profils, le point commun, c'est rarement une mauvaise volonté. Le point commun, c'est une respiration mal gérée, et

un corps qui se défend à sa manière : en se raidissant, en surconsommant de l'énergie, en s'essoufflant vite.

Ce livre est conçu pour ces personnes-là. Pour toi, si tu veux arrêter de subir le souffle et commencer à l'utiliser comme un outil.

## **Mettre l'air au centre : ce que ça change concrètement**

Quand je parle d'« approche respiration-centrée », ce n'est pas une formule. C'est une manière différente d'organiser tout l'apprentissage de la nage.

La plupart du temps, voilà comment se passe un apprentissage classique chez l'adulte : on te montre des mouvements de bras, des battements, on te demande de « bien allonger », et la respiration est ajoutée presque à la fin, comme une contrainte de plus. Tu dois déjà penser au trajet du bras, à la position de la tête, à l'alignement du corps, et on te dit par-dessus : « Ah au fait, respire sur trois temps. »

Dans ce livre, on va renverser ce ordre.

L'idée est simple : tu apprends d'abord à respirer dans l'eau, puis tu ajoutes progressivement des déplacements. Tu ne rajoutes un élément technique que si ta respiration reste stable. La respiration devient le critère numéro un pour décider si un exercice est adapté ou prématué pour toi.

Concrètement, ça veut dire quoi ?

- Tu vas d'abord apprivoiser le fait de souffler dans l'eau, sans bouger, sans contrainte de distance.
- Ensuite, tu vas apprendre à flotter et à te laisser porter, pour que ton corps arrête de consommer de l'énergie inutilement.
- Puis tu vas simplifier tes gestes de nage, pour qu'ils demandaient moins d'air à chaque cycle.
- Enfin, tu vas synchroniser tout ça avec un rythme respiratoire qui te convient, et qui ne te laisse pas à court d'oxygène toutes les deux longueurs.

Je ne te demanderai jamais de respirer « comme un champion ». Je vais t'aider à trouver un rythme respiratoire qui correspond à ton niveau actuel, à ton état de forme, et à l'objectif de la séance. C'est ça, une approche vraiment respiration-centrée.

## **Nager sans s'épuiser : une question de coût, pas de courage**

Un point sur lequel je reviendrai souvent dans ce livre, c'est la notion de « coût ». Quand tu nages, tu paies chaque longueur en énergie. Si le prix est trop élevé pour ton système respiratoire, tu t'essouffles. Si le prix est raisonnable, tu peux enchaîner.

Le problème de beaucoup de nageurs adultes, c'est qu'ils nagent « cher ». Chaque mouvement leur coûte trop d'air. Parfois à cause d'une respiration bloquée, parfois à cause d'un corps mal positionné qui crée trop de résistance dans l'eau, parfois à cause de gestes inutiles qui brassent plus qu'ils ne propulsent.

Tu connais sans doute cette sensation : tu nages, tu as l'impression de faire beaucoup d'efforts, mais tu n'avances pas comme tu voudrais. C'est souvent un signe que le coût énergétique de ta nage est trop élevé pour ce que tu obtiens en retour. On pourrait dire que tu dépenses beaucoup de billets pour faire peu de kilomètres.

Nager sans s'épuiser, ce n'est pas apprendre à souffrir plus. C'est apprendre à payer moins cher chaque mètre nagé. Et le levier principal pour ça, ce n'est pas « forcer plus fort », c'est :

- Laisser l'eau te porter au lieu de lutter contre elle.
- Éliminer les gestes parasites.
- Et surtout : faire en sorte que chaque respiration soit claire, anticipée, complète, sans panique.

Dans ce livre, chaque chapitre va viser à réduire le coût de ta nage, en commençant par ce qui influence le plus ce coût : ta gestion de l'air.

## **Ce que tu vas trouver dans ce livre (en pratique)**

Pour que tu saches où tu vas, je vais te donner un aperçu concret de la progression.

D'abord, on va parler de ton regard sur la nage. Tu verras pourquoi beaucoup d'adultes abordent la natation comme un sport de force ou de volonté, alors que c'est surtout un sport de gestion de l'air et de placement. Tu comprendras aussi pourquoi ton histoire personnelle avec l'eau (cours enfant, peur, incidents, longues interruptions) pèse encore sur ta manière de nager aujourd'hui.

Ensuite, on ira voir ce qui se passe réellement dans ton corps quand tu es dans l'eau. Comment ton équilibre est différent, comment ta tête, ta nuque, tes poumons et tes jambes interagissent. Tu verras que certaines tensions que tu croyais « normales » ne le sont pas tant que ça, et qu'en les relâchant tu gagnes beaucoup en facilité.

On entrera ensuite au cœur de l'approche respiration-centrée : qu'est-ce qui fait que la respiration en natation est si particulière ? Pourquoi beaucoup d'adultes expirent trop peu, ou pas au bon moment ? Comment faire pour apprendre à expiration dans l'eau sans stress, même si aujourd'hui tu n'es pas à l'aise avec le fait d'avoir le visage immergé ?

Puis, seulement après ça, on parlera de flottaison, d'alignement, de se laisser porter. Tu verras que ce n'est pas un « bonus », mais une vraie condition pour que ton inspiration soit facile et rapide, sans avoir besoin d'arracher ta tête hors de l'eau.

À partir de là, on simplifiera les gestes de nage. L'objectif ne sera pas de te faire nager « parfait », mais de te faire nager « lisible », c'est-à-dire avec des mouvements qui ont du sens, qui s'enchaînent, et qui ne te volent pas ton air à chaque cycle.

On ira ensuite vers la synchronisation : comment marier ton rythme respiratoire avec tes mouvements, pour que les deux se soutiennent au lieu de se gêner. C'est là que tu sentiras peut-être pour la première fois une sensation stable : tu sais quand tu vas inspirer, tu sais quand tu vas expirer, et ton corps suit ce scénario.

À partir de cette base, on construira un crawl fluide, puis une façon de gérer l'effort en séance : comment choisir tes distances, tes pauses, ton rythme, pour ne pas tomber systématiquement dans l'essoufflement brutal. Tu découvriras aussi des programmes concrets de progression centrés sur la respiration, que tu pourras suivre pas à pas, à ton rythme.

Enfin, on parlera de la partie la plus souvent oubliée : le mental. La peur de boire la tasse, la crainte de perdre pied, l'angoisse d'être observé ou jugé dans la ligne d'eau, tout ça joue sur ta respiration. Tu verras comment ajuster ton attitude, tes attentes et ta façon d'écouter tes signaux internes, pour que la piscine devienne un endroit gérable, puis agréable.

Tout au long du livre, tu trouveras des explications, mais aussi des expériences simples à faire dans l'eau. L'idée n'est pas de

remplir ta tête de théorie, mais de te donner des leviers concrets à tester dès ta prochaine séance.

## À qui ce livre s'adresse vraiment

Tu n'as pas besoin d'être « sportif » pour lire ce livre. Tu n'as pas besoin non plus de viser un exploit.

Ce livre s'adresse à toi si :

- Tu es débutant ou presque, et tu veux enfin comprendre pourquoi tu es si vite essoufflé.
- Tu nages déjà, mais tu restes bloqué à un certain volume ou une certaine allure, sans réussir à passer un cap.
- Tu pratiques une autre discipline (course, vélo, fitness) et tu ne comprends pas pourquoi, en natation, tu as l'impression d'avoir 20 ans de moins de cardio.
- Tu veux avant tout te sentir mieux, plus calme, plus en maîtrise dans l'eau.

Si tu es nageur très confirmé, tu trouveras peut-être ici une manière différente de penser tes séances, notamment sur la gestion du souffle et de l'effort. Mais l'ambition de ce livre est clairement d'aider d'abord les adultes qui se sentent limités, frustrés ou tendus en nageant.

## Comment utiliser ce livre

Tu peux lire ce livre de la première à la dernière page, ou aller directement aux chapitres qui répondent à tes questions du moment. Je t'encourage pourtant à ne pas brûler les étapes, surtout sur tout ce qui touche au visage dans l'eau, à l'expiration et à la flottaison.

Tu verras aussi que je ne te donnerai pas des plans d'entraînement compliqués avec des codes difficiles à déchiffrer. Les programmes de progression que je te proposerai seront centrés sur le souffle, structurés autour de sensations précises à rechercher, et non seulement autour des mètres à accumuler.

Ce livre n'est pas là pour te dire « tu dois nager trois fois par semaine ». Il est là pour t'aider à faire que, à chaque fois que tu vas à la piscine, tu saches pourquoi tu y vas, ce que tu travailles, et comment mesurer ton progrès autrement qu'avec un chrono.

## **Ce que tu peux attendre à la fin**

Je préfère être clair : à la fin de ce livre, tu n'auras peut-être pas un crawl “parfait” selon les standards des manuels techniques. Mais si tu appliques ce que tu vas lire et tester sérieusement, tu pourras raisonnablement viser ceci :

- Être capable d'enchaîner des longueurs sans avoir l'impression d'étouffer.
- Savoir quoi faire quand tu sens ton souffle se dégrader : comment te réorganiser, quoi ajuster.
- Avoir une vision claire de ce qui te faisait gaspiller de l'énergie, et comment tu as réduit ce gaspillage.
- Sentir que ton corps coopère davantage avec l'eau, au lieu de se tendre à chaque immersion.

Surtout, tu auras quelque chose de précieux : une méthode. Une façon d'aborder tes séances, de te corriger, de progresser, qui ne dépend pas uniquement d'un coach au bord du bassin ou d'une vidéo au ralenti.

L'objectif, au fond, est assez simple : que tu puisses dire un jour, sans tricher avec toi-même : « Je nage sans m'épuiser. » Pas parce que tu as baissé tes attentes, mais parce que tu as appris à mettre l'air au centre de ta nage, et à construire tout le reste autour.

Si tu es prêt à regarder ta pratique de la natation à travers ce prisme-là, alors on peut commencer.

# Chapitre 1 : Changer de regard sur la nage

## 1.1- Pourquoi tu t'épuises plus que tu ne nages

Si tu lis ce livre, il y a de grandes chances que tu connaisses au moins une de ces situations.

Tu arrives à la piscine avec une bonne intention. Tu poses ton sac, tu entres dans l'eau, tu te lances pour quelques longueurs... et au bout de deux, trois, peut-être quatre longueurs, tu es déjà au bout du rouleau. Le cœur s'emballe, les bras brûlent, tu as l'impression de manquer d'air en permanence. Tu t'accroches au mur, tu respires comme si tu avais fait un sprint, alors qu'en réalité tu as passé plus de temps à survivre qu'à vraiment nager.

Ou alors tu es ce nageur intermédiaire qui « sait nager ». Tu n'as pas peur de l'eau, tu peux faire 20 ou 30 longueurs, mais tu as la sensation de plafonner. À chaque séance, tu fais plus ou moins la même chose, au même rythme, avec le même essoufflement. Si tu essaies d'aller un peu plus vite, tu exploses immédiatement. Tu termines rincé, sans comprendre comment certains, dans la ligne d'à côté, glissent tranquillement en semblant fournir deux fois moins d'efforts.

Peut-être aussi que tu as commencé tard, à l'âge adulte. Tu nages pour ta santé, pour ton dos, pour te remettre en forme. Tu te dis souvent : « Je devrais nager, c'est un sport complet. » Mais la réalité, c'est que tu ressors de la séance lessivé, souvent déçu. Tu te compares aux autres nageurs, tu as l'impression d'être un tracteur dans une ligne pleine de voitures hybrides silencieuses. Tu te promets de t'y mettre sérieusement... mais à chaque fois, l'effort te décourage.

Si tu te reconnais dans une de ces descriptions, tu es au bon endroit.

Je vais te dire quelque chose que j'aurais aimé entendre plus tôt, et que beaucoup de gens mettent des années à comprendre : si tu t'épuises autant, ce n'est pas parce que tu manques de force ou de volonté. Ce n'est pas parce que tu es « nul en natation ». Ce n'est pas non plus parce que tu es trop vieux, pas assez sportif, ou que tu n'as « pas de souffle ».

La vraie raison est presque toujours la même : tu nages contre l'eau au lieu de nager avec l'eau, et tu essaies de régler ce prob-

lème avec plus de force et plus de cardio. C'est comme insister avec la mauvaise clé dans la serrure en tournant plus fort, au lieu de prendre la bonne clé.

Dans ce livre, et dès ce premier chapitre, je veux t'amener à une idée simple : nager sans s'épuiser est avant tout une affaire de respiration et d'économie de mouvement, pas une affaire de puissance ni de souffrance.

Si tu acceptes de changer ton regard sur la nage, tu auras déjà fait le plus gros du chemin.

## **1.2- Ce qu'on t'a fait croire à propos de la nage**

Si tu es comme la plupart des adultes qui nagent en piscine, tu portes en toi un ensemble d'idées reçues qui te compliquent la vie sans que tu t'en rendes compte. Tu les as entendues à l'école, dans les clubs, dans les vestiaires, ou en regardant des vidéos. Elles forment un bruit de fond qui influence la façon dont tu nages, dont tu te juges, et dont tu organises tes séances.

Je vais en prendre trois très courantes, parce que ce sont souvent ces trois-là qui te poussent à t'épuiser.

La première, c'est : « Pour bien nager, il faut être musclé. » Dans cette logique, si tu veux progresser en crawl, tu dois avoir des épaules puissantes, un dos large, des jambes solides. Tu te dis peut-être : « Normal que je souffre, je n'ai pas assez de muscles » ou, à l'inverse, « Je vais compenser par ma force ». Du coup, tu tires fort sur les bras, tu batte des jambes comme si tu voulais t'envoler, tu mets tout ce que tu as dans chaque longueur. Tu sors de l'eau brûlé, avec parfois mal aux épaules ou au bas du dos. Sur le moment, tu as l'impression de « travailler », mais sur la durée, tu n'avances pas.

La deuxième idée, c'est : « Il faut se donner à fond à chaque séance. »

Si tu ne termimes pas lessivé, tu te dis que tu as mal travaillé. Tu as peut-être connu des sports où « transpirer, souffrir, serrer les dents » était un signe de sérieux. Tu arrives à la piscine avec le même état d'esprit : tu veux faire un maximum de longueurs, le plus vite possible, pour mériter ta douche. Si tu n'es pas essoufflé au bout de dix minutes, tu as l'impression de ne rien faire. Résultat, tu précipites tout : gestes, respiration, rythme. L'eau, elle, ne te pardonne pas ça.

La troisième idée, c'est : « Il faut souffrir pour progresser. » Tu crois que l'inconfort est la preuve que tu sors de ta zone de confort, et donc que tu progresses. Tu t'accroches à cette sensation de difficulté, tu l'acceptes comme normale. Tu t'habitues à sortir de l'eau avec la gorge sèche, les épaules dures, le cerveau fatigué. Tu finis par croire que la natation est un sport « dur », que seuls les plus tenaces peuvent vraiment s'y sentir à l'aise.

Si tu as grandi en regardant les meilleurs nageurs à la télé, tu as peut-être aussi enregistré une autre fausse idée : « Les bons nageurs sont ceux qui vont vite. » Tu ne vois qu'un aspect de leur performance : la vitesse. Tu ne vois pas tout le travail de respiration, de placement, d'économie, d'écoute du corps. Du coup, tu cherches la vitesse avant la maîtrise. Tu veux aller vite avant de pouvoir durer.

Je ne dis pas que la force, l'engagement ou une dose d'inconfort n'ont pas leur place. Ils ont leur utilité, mais plus tard, sur des bases solides. Le problème, c'est quand tu abordes la natation avec ces idées-là comme premier filtre. Tu cherches alors les réponses au mauvais endroit.

Ce livre part d'une autre hypothèse : ta progression dépend beaucoup moins de tes muscles et de ton « mental de guerrier » que de la façon dont tu respires et dont tu dépenses ton énergie. Et ça, la bonne nouvelle, c'est que ça s'apprend, quel que soit ton âge, ta condition physique ou ton expérience.

### **1.3- Trois profils qui se croiseront dans ce livre**

J'aimerais que tu saches une chose avant de continuer : tu n'es pas un cas à part. Les difficultés que tu rencontres, je les ai vues des centaines de fois chez des personnes très différentes. Je vais te présenter trois profils types. Tu te reconnaîtras peut-être dans un seul, ou un peu dans chaque.

Le premier profil, c'est le débutant qui boit la tasse. Tu as appris tard, ou tu n'as jamais vraiment appris à nager de manière structurée. Tu te débrouilles, mais tu restes tendu. Dès que tu mets la tête dans l'eau, tu sens ton rythme cardiaque monter. Tu bloques ta respiration, tu te dépêches d'aller chercher l'air, tu perds tes moyens quand tu es loin du mur. Tu n'as pas vraiment confiance dans ta capacité à flotter et à respirer. La moindre vague créée par les autres nageurs te déstabilise. Tu arrives à faire quelques mouvements, mais pas à enchaîner calmement.

Le deuxième profil, c'est le nageur intermédiaire qui plafonne. Tu peux faire une séance de 30 ou 45 minutes, tu connais les bases des nages, tu peux faire du crawl, de la brasse, parfois du dos. Tu as déjà cherché des conseils, peut-être regardé des tutos. Tu comprends la théorie, mais dans l'eau, tu reviens toujours à la même nage « automatique ». Tu es souvent essoufflé. Tu fais beaucoup de mouvements pour peu de distance. Tu as l'impression de « travailler plus » que les autres pour un résultat moindre. Tu sens que tu pourrais être plus à l'aise, mais tu ne sais pas par où commencer.

Le troisième profil, c'est l'adulte qui ressort vidé après 10 longueurs.

Tu n'as pas forcément peur de l'eau, mais tu n'as pas l'habitude de nager longtemps. Tu viens pour ta santé, pour ton cardio, pour te remettre au sport. Tu te fixes un objectif simple, du genre « 20 longueurs ». Au bout de 8 ou 10, tu as déjà envie de t'arrêter. Tu fais beaucoup de pauses au mur, tu perds du temps à récupérer ton souffle. Tu regardes ta montre, tu te dis que la séance passe vite et que tu « n'en fais pas assez ». Tu aimerais nager d'un trait pendant 20 ou 30 minutes, mais pour l'instant ça te semble loin.

Ces trois profils ont des histoires différentes, des corps différents, des objectifs différents. Pourtant, ils ont un point commun très précis : ils dépensent beaucoup plus d'énergie qu'il ne faudrait pour chaque longueur. Leur respiration est subie plutôt que pilotée. Leurs gestes sont souvent trop nombreux, trop forts, mal synchronisés avec l'air qu'ils prennent.

Toutes les stratégies que je vais te proposer, dans ce livre, visent à une seule chose : diminuer cette dépense inutile, rendre ta respiration plus sereine, et faire de l'eau un endroit où tu te sens capable de durer.

Que tu sois « débutant qui boit la tasse », « intermédiaire qui plafonne » ou « adulte vite épuisé », la logique restera la même. Tu vas voir qu'elle est beaucoup plus simple qu'on ne le croit.

## **1.4- La thèse centrale : 80 % de la performance vient de l'air, pas des muscles**

Je vais te partager le cœur de ce livre en une phrase : en natation, 80 % de ta performance dépend de la gestion de ton air et de ton placement dans l'eau, et seulement 20 % de tes muscles.

Évidemment, ce n'est pas un chiffre scientifique exact et universel. C'est une image chiffrée pour te montrer à quel point, en nage, les muscles ne sont pas le facteur principal au début. Si tu demandes à un préparateur physique qui travaille avec des nageurs, il te dira que la technique et la coordination pri-ment largement sur la force brute, surtout pour un adulte non spécialiste.

Pourquoi l'air et le placement comptent tellement ?

D'abord, parce que l'eau est un milieu où tu ne peux pas respirer quand tu veux. À la course à pied, si tu te désynchronises, tu peux toujours ouvrir la bouche et inspirer. En natation, non. Tu dois organiser tes mouvements autour de tes inspirations. Si tu ne maîtrises pas ça, tu nages en dette d'oxygène. Tu te crispes, tu accélères sans le vouloir, tu montes en fréquence cardiaque, et très vite, tu es hors course. C'est pour ça que tu peux avoir un excellent cardio sur le vélo ou en footing et être essoufflé en deux longueurs de bassin.

Ensuite, parce que l'eau oppose une résistance énorme dès que tu bouges mal. Si ton corps n'est pas bien aligné, si ta tête est trop haute, si tes jambes coulent, chaque mouvement devient une lutte. Tu dois pousser davantage d'eau pour avancer. Tu consommes plus d'énergie pour moins de distance. Même avec des muscles puissants, tu gaspilles. C'est comme essayer de rouler en voiture avec le frein à main à moitié serré : peu importe la puissance du moteur, une partie de l'effort est perdue.

Les bons nageurs ne sont pas juste plus forts. Ils sont surtout mieux placés et mieux synchronisés avec leur respiration. Ils laissent l'eau les porter au lieu de la prendre de face. Ils prennent l'air au bon moment, de la bonne façon. Ils expirent dans l'eau sans garder de tension. Du coup, chaque mouvement de bras, chaque battement de jambe coûte moins cher à leur organisme.

Quand je te dis « 80 % de performance grâce à l'air et au placement », cela signifie concrètement que, si tu améliores ta respiration et ton économie de mouvement, tu peux doubler ta distance, ou réduire de moitié ta fatigue, sans devenir plus musclé ni augmenter ton « cardio ». C'est la base.

Tu peux être fort, volontaire, motivé. Si ta respiration est chaotique et ton corps mal placé, ton potentiel restera bloqué. L'inverse est plus intéressant : même avec une condition

physique moyenne, si tu apprends à te placer et à respirer différemment, tu peux très vite ressentir une énorme différence.

Ce livre va t'apprendre, pas à pas, à mettre ces 80 % de ton côté.

## **1.5- Qu'est-ce que ça veut dire, « nager sans s'épuiser » ?**

Avant d'aller plus loin, je veux préciser ce que j'entends précisément par « nager sans s'épuiser ». L'idée n'est pas de te vendre un rêve de nage parfaite où tu pourrais faire des kilomètres sans aucun effort. Nager restera toujours une activité physique, avec une certaine dépense d'énergie. En revanche, il y a une grande différence entre « il y a de l'effort » et « je suis à bout ».

Pour moi, nager sans s'épuiser, c'est d'abord une sensation. Tu termines une longueur en pouvant enchaîner la suivante sans te dire « Ouf, il faut que je m'arrête absolument ». Tu gardes la capacité de parler si tu t'arrêtes au mur, tu n'es pas en train de haleter. Ton souffle revient vite, en quelques secondes, pas en une minute. Tes bras sont sollicités, mais pas en feu. Tu te sens vivant, pas vidé.

Concrètement, ça ressemble à plusieurs choses très observables.

Tu prends moins de pauses au mur.

Au lieu de t'arrêter à chaque longueur pour reprendre ton souffle, tu peux enchaîner deux, puis trois, puis cinq longueurs de suite, avec une respiration qui reste maîtrisée. Tu choisis tes pauses pour t'organiser, pas pour survivre. La pause devient un choix, pas une obligation.

Ton souffle se calme.

Tu n'as plus cette impression de courir après l'air. Tu sais quand et comment tu vas inspirer. Ton expiration dans l'eau devient régulière, continue, confortable. Tu ne te surprends plus à bloquer l'air par peur de manquer. Tu sens que ta respiration accompagne ton mouvement, au lieu de le perturber.

Tes mouvements se font plus rares mais plus efficaces.

Tu ne moulines plus des bras à toute vitesse pour avancer de quelques mètres. Tu sens que chaque traction te fait vraiment glisser. Tu commences à compter tes mouvements par longueur,

et tu remarques qu'ils diminuent avec le temps, sans avoir forcé davantage. C'est un très bon indicateur d'économie.

Ta fréquence de mouvement baisse, ta vitesse ne baisse pas forcément.

Tu peux garder une allure correcte en faisant moins de gestes. C'est exactement ce que font les bons nageurs : ils avancent beaucoup avec peu de mouvements. Ce n'est pas de la magie, c'est de la technique alignée avec une bonne respiration.

Tu récupères vite entre les séries.

Si tu fais une séance avec plusieurs répétitions (par exemple, 10 fois 50 mètres), tu remarques que, d'un 50 à l'autre, ton essoufflement ne s'accumule pas. Tu peux maintenir un niveau d'effort stable. Le corps devient plus « économe », il ne s'emballe pas à la moindre difficulté.

Surtout, nager sans s'épuiser, c'est commencer à sentir que tu peux durer. Tu deviens capable de te projeter sur 20 ou 30 minutes de nage continue, non pas comme un marathon héroïque, mais comme quelque chose de tout à fait accessible, à ton rythme.

Ce n'est pas réservé aux autres. C'est à ta portée, si tu acceptes de commencer par le bon bout : la respiration et l'économie de mouvement.

## **1.6- Pourquoi respirer d'abord, nager ensuite**

La plupart des gens pensent que, pour apprendre à nager, il faut d'abord apprendre les mouvements : comment placer les bras, comment battre des jambes, quelle est la bonne position de la main, etc. La respiration, on la traite comme un détail qu'on « ajoute » ensuite, quand ça bloque.

Je prends le problème à l'envers. Pour moi, il faut apprendre à respirer avant d'apprendre à nager.

Je vais te dire pourquoi.

Si, dès le départ, ta relation à l'air est tendue, tout le reste se construit sur cette tension. Tu vas apprendre les mouvements dans un état d'urgence permanent. Tu vas mémoriser une nage « de survie », où tu accélères sans cesse pour vite remonter respirer. Même si ton éducateur ou ton coach te montre une belle technique, ton corps, lui, enregistre surtout : « Je manque d'air, il faut me dépêcher. »

À l'inverse, si tu apprends à être à l'aise avec l'idée de mettre la tête sous l'eau, d'expirer dans l'eau, de reprendre l'air calmement, tout ce que tu construis ensuite (flottaison, alignement, gestes) se pose sur un fond de sécurité. Ton système nerveux n'est plus en alerte. Tu peux écouter, expérimenter, sentir.

Quand tu es à l'aise avec ta respiration dans l'eau, plusieurs blocages disparaissent tout seuls.

Tu ne te crisses plus chaque fois que tu plonges le visage. Beaucoup de débutants contractent la nuque, les épaules, les mâchoires dès que la bouche se rapproche de l'eau. C'est un réflexe de protection. Tant que ce réflexe reste fort, tu auras du mal à te relâcher vraiment. En travaillant l'expiration dans l'eau, tu démontes ce réflexe petit à petit.

Tu n'es plus obsédé par « quand est-ce que je respire ? ». En crawl notamment, beaucoup de nageurs passent leur temps à attendre le moment de tourner la tête, et à appréhender ce moment. Ça occupe une part énorme de leur attention, au détriment du reste de la technique. Si tu sais que tu peux toujours compter sur une expiration continue et une inspiration simple, tu libères de la place mentale pour le placement du corps.

Tu peux mieux doser ton effort.

Quand tu as un rythme respiratoire stable, tu sens tout de suite quand tu es en train d'en faire trop. Ta respiration se dérègle, tu le remarques, tu peux ralentir un peu, te réorganiser. Sans ce repère, tu te laisses souvent embarquer dans une intensité trop haute, et tu t'écrases au bout de quelques longueurs.

En pratique, ça veut dire que, dans les prochains chapitres, je vais te proposer des exercices où tu vas respirer dans l'eau sans te préoccuper tout de suite des grands gestes de nage. Tu vas apprendre à souffler dans l'eau, à accepter les bulles, à trouver un rythme. Tu pourras avoir l'impression de « ne pas vraiment nager ». C'est normal, c'est voulu. C'est le socle.

Une fois que cette base sera là, tous les gestes techniques seront beaucoup plus simples à intégrer, parce que tu ne seras plus en train de lutter pour l'air.

## 1.7- L'économie de mouvement : arrêter de « brasser » pour commencer à nager

La deuxième grande idée de ce livre, après la respiration, c'est l'économie de mouvement. L'obsession de beaucoup de nageurs, c'est « faire plus » : plus vite, plus fort, plus souvent. Mon obsession, c'est « faire moins pour obtenir plus ».

Quand je regarde un nageur qui s'épuise, je vois presque toujours la même chose : des mouvements nombreux, rapides, parfois violents, mais mal orientés. Le nageur « brasse » l'eau au lieu de s'y appuyer. Il dépense énormément d'énergie pour créer des turbulences, des éclaboussures, des mouvements parasites, qui ne le font pas vraiment avancer.

Économiser ses mouvements, ce n'est pas devenir mou ou passif. C'est choisir où mettre ton énergie, et surtout où ne pas la mettre.

Par exemple, tu peux décider de réduire un peu l'amplitude de tes battements de jambes pour éviter de te griller les cuisses, et d'investir davantage dans un mouvement de bras mieux placé, avec une meilleure prise d'appui. Tu peux apprendre à laisser ton corps glisser quelques instants après chaque traction, au lieu d'enchaîner immédiatement le geste suivant sans profiter de ce que tu viens de produire.

L'économie de mouvement repose sur trois axes que tu vas retrouver souvent dans ce livre.

Le premier, c'est le placement du corps.

Plus ton corps est aligné, horizontal, bien tenu, moins tu offres de résistance à l'eau. C'est un moyen direct de réduire la « facture énergétique » de chaque longueur. Un corps bien placé, c'est comme un bateau effilé : il fend l'eau au lieu de la heurter.

Le deuxième, c'est la qualité de l'appui.

Il vaut mieux un mouvement de bras bien placé qui te fait vraiment avancer qu'une succession de mouvements brouillons. Tu vas apprendre à chercher des sensations d'appui sur l'eau, comme si tu te hissais dessus, plutôt que de la repousser au hasard. Quand l'appui est bon, tu peux en faire moins.

Le troisième, c'est la synchronisation avec la respiration.

Si tu respirest toujours au même moment, de manière fluide, tu peux caler tes gestes autour. Tu n'as plus ces coups de panique où tu accélères tout pour vite tourner la tête. Tout devient plus

régulier, donc plus économique.

Tu verras que, souvent, pour rendre un nageur plus à l'aise, je lui propose d'abord de ralentir volontairement. Non pas pour le punir, mais pour lui laisser le temps de sentir ce qu'il fait dans l'eau. Quand tu vas moins vite, tu peux remarquer où tu forces sans utilité, où tu pousses dans le vide, où tu crées des tensions.

L'objectif de ce livre est que, séance après séance, tu passes du « brassage brouillon » à une nage où chaque geste sert à quelque chose, en harmonie avec ta respiration. C'est cela qui va te permettre de nager plus longtemps sans t'épuiser.

## **1.8- Ce que tu peux attendre comme changements concrets**

Avant de t'engager plus loin dans ce livre, c'est important que tu saches ce que tu peux en attendre concrètement, dès les premières séances, si tu joues le jeu.

Je ne te promets pas de devenir un nageur de compétition, ni de doubler ta vitesse en deux semaines. Ce n'est pas l'objectif. L'objectif, c'est de transformer ta sensation de nage, et de rendre chaque longueur plus fluide, plus contrôlée, plus respirable.

Tu peux raisonnablement espérer plusieurs choses.

Dès les premières séances, en travaillant la respiration dans l'eau, tu peux déjà sentir ton rapport à l'immersion changer. Mettre la tête sous l'eau devient un peu moins inconfortable. Tu commences à expirer volontairement dans l'eau, au lieu de tout garder en dedans. Tu te surprends à ressortir la tête sans avoir l'impression d'être en apnée.

Ensuite, en jouant sur la flottaison et l'alignement, tu peux ressentir une différence physique très nette : ton corps résiste un peu moins à l'eau. Tes jambes coulent moins, ton cou se détend, tes épaules tirent moins vers le haut. Tu sens que tu peux te laisser porter au lieu de te crisper pour rester en surface.

Puis, en simplifiant tes gestes, tu remarques que tu fais moins de mouvements par longueur. Tu peux même commencer à compter tes mouvements sur 25 mètres, et constater qu'avec un peu d'attention, sans te fatiguer davantage, tu peux en enlever un ou deux. Ça paraît minime, mais sur la séance, ça change tout.

Au bout de quelques séances en appliquant cette logique « respiration + économie », tu peux déjà :

- faire quelques longueurs de plus que d'habitude sans sensation de crise cardiaque,
- réduire le temps passé accroché au mur à récupérer,
- terminer ta séance avec la sensation d'avoir bien travaillé, mais pas d'avoir tout brûlé.

Sur le moyen terme, si tu persévères, tu peux vraiment modifier ta « signature de nage ». Les autres te verront plus calme, plus posé, plus fluide. Toi, tu te sentiras capable de tenir 20 ou 30 minutes sans rupture, à une allure que tu choisis, en sachant comment revenir au calme si tu t'emballes.

Ce livre n'est pas un catalogue de trucs techniques isolés. C'est une méthode qui va t'emmener d'un point A à un point B : du nageur qui subit l'eau et sa respiration, au nageur qui comprend ce qui se passe et peut ajuster son effort.

Ton rôle, ce sera d'expérimenter les exercices, d'observer ce que tu ressens, et d'accepter que, pendant un moment, tu nageras peut-être différemment de d'habitude. Mon rôle, c'est de te guider pour que ce « différemment » se transforme en « beaucoup plus confortable ».

## **1.9- La promesse : transformer ta nage en partant de l'air et de l'économie**

Je voudrais terminer ce chapitre en posant une promesse claire.

Si tu acceptes de mettre de côté, pour un temps, l'idée qu'il faut forcément plus de force, plus de cardio, plus de courage, et que tu te concentres d'abord sur deux choses - ta respiration et ton économie de mouvement - alors tu peux transformer ta façon de nager beaucoup plus vite que tu ne le crois.

Cette transformation ne se fera pas en un jour, mais tu n'auras pas besoin d'attendre des mois pour sentir les premiers effets. Dès les premières séances où tu travailleras de manière « respiration-centrée », tu pourras constater que :

- tu es moins en apnée,
- tu as moins peur de manquer d'air,
- tu te sens un peu plus porté par l'eau,
- tu récupères plus vite entre les longueurs.

Ensuite, en ajoutant progressivement le travail sur le placement du corps et la simplification des gestes, tu verras la fatigue reculer, presque sans que tu cherches à « te faire mal ». Ton plaisir suivra naturellement, non pas parce qu'on t'aura motivé, mais parce que l'expérience elle-même sera moins pénible.

La démarche de ce livre sera toujours la même : d'abord, t'aider à respirer mieux, plus profondément, plus régulièrement, en immersion. Ensuite, utiliser cette base pour rendre tes mouvements plus économies, mieux orientés, plus calmes. Et seulement après, quand ce socle existera, tu pourras, si tu le souhaites, travailler la vitesse, la puissance, l'intensité.

Pour l'instant, je t'invite à faire un simple choix intérieur : accepter de changer ton regard sur la nage. Plutôt que de te dire « je dois être plus fort », tu peux commencer à te dire « je vais apprendre à mieux respirer et à dépenser moins ». Tout le reste du livre va te montrer comment.

Dans le prochain chapitre, on va entrer dans le concret : comment ton corps se comporte dans l'eau, pourquoi tu flottes ou tu coules, et comment cette compréhension va te permettre de poser les premiers vrais jalons d'une nage qui ne t'épuise plus.

## **Chapitre 2 : Comprendre son corps dans l'eau**

### **2.2- Le milieu aquatique n'a rien à voir avec la terre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Comment tu luttes sans t'en rendre compte**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Les signes physiques de la lutte contre l'eau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.5- Trois notions simples pour arrêter de subir : équilibre, alignement, glisse**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.6- Comment ces trois paramètres changent immédiatement ta dépense d'énergie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : La respiration, moteur caché de la performance**

## **3.2- Ce que ton système nerveux ressent dans l'eau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3- Manque d'air ou excès de CO<sub>2</sub> ? La confusion qui t'épuise**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.4- Comment une respiration mal calée détruit ta nage**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.5- Les trois fonctions essentielles de ta respiration en nage**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.6- La logique “respiration-centrée” : changer la hiérarchie dans ta tête**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Utiliser la respiration pour se relâcher, pas juste pour survivre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Petits tests hors de l'eau pour sentir la différence**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.9- Relier ces tests à ta nage**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Apprendre à respirer avant d'apprendre à nager**

### **4.2- Comprendre ce fameux diaphragme dont tout le monde parle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Sentir le mouvement de ta respiration avec les mains**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Installer une respiration diaphragmatique simple**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Mettre en place des rythmes respiratoires de référence**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Apprendre à apprivoiser le manque d'air**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.7- Observer tes signaux corporels au lieu de les subir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.8- Associer des mots-clés à chaque souffle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9- Intégrer cette respiration dans ta vie de tous les jours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.10- Préparer le transfert vers l'eau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.11- Un petit protocole quotidien, simple et réaliste**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : Plonger le visage et apprivoiser l'expiration dans l'eau**

#### **5.2- La règle clé : expirer dans l'eau, inspirer hors de l'eau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- Apprendre à souffler dans l'eau : la base au bord du bassin**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.4- Jouer avec l'alternance visage dedans / visage dehors**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.5- Pour ceux qui ont peur de mettre la tête sous l'eau : une progression douce**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.6- L'expiration continue : le « fond sonore » de ta nage**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.7- Durée d'expiration : trouver ton tempo, pas celui des autres**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.8- Les sensations à rechercher : gorge libre, visage détendu**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.9- Préparer la synchronisation avec les bras (sans entrer dans la technique)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.10- Ce que tu peux consolider avant de passer au chapitre suivant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 6 : Flotter, s'aligner, se laisser porter**

## **6.2- Comprendre la flottabilité de ton corps**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.3- Flotter sur le ventre : apprivoiser la position de base**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Flotter sur le dos : explorer le relâchement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Jouer avec la position de la tête et la répartition du poids**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Le « bon » gainage : tonique, mais pas crispé**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Relier flottement et respiration : se laisser glisser jusqu'au bout de l'air**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Construire des séances centrées sur le flottement et l'alignement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Les pièges courants... et comment les corriger**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.10- Ce que tu viens d'apprendre... et comment ça va servir pour la suite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Simplifier les gestes : du “brassage” à la propulsion efficace**

## **7.2- Trois fonctions simples pour comprendre tous tes gestes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.3- L'appui dans l'eau : arrêter de traverser l'eau, apprendre à la "saisir"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.4- Des mains qui appuient, pas des rames qui brassent**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.5- Bras : des trajectoires plus courtes, un coude souple, un geste utile**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.6- Les jambes : calmer le "brassage" et les mettre au service de la stabilité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Lien direct entre respiration et geste : quand le souffle remplace les coups de pieds**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Réduire de 20 à 40 % tes mouvements : comment c'est possible, pas juste théorique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.9- Passer du "brassage" à la nage épurée : ce que tu peux viser concrètement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : Synchroniser souffle et mouvements**

### **8.2- Les bases : comprendre les rythmes respiratoires en crawl**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- Compter ses cycles de bras : poser une structure mentale simple**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Le principe central : expirer tout le temps, inspirer très vite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- Commencer en sécurité : exercices en marchant dans l'eau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Transférer en position horizontale : se laisser glisser et synchroniser**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.7- Passer à la nage : installer un rythme respiratoire simple (2 temps)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.8- Explorer le 3 temps : alterner les côtés en restant à l'aise**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.9- Schémas mixtes : respirer plus souvent sans casser la technique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.10- Comment reconnaître ton rythme naturel**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.11- Ajuster le rythme selon l'effort et la distance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.12- Petites mises en pratique progressives à intégrer à tes séances**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.13- Transformer la nage en ondes régulières souffle-mouvements**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Construire un crawl fluide et peu coûteux**

## **9.2- À quoi ressemble un crawl « économique » ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- Transformer ça en séquences simples : bras, respiration, glisse**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Les repères sensoriels qui doivent t'accompagner**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5- Le nombre de coups de bras par longueur : ton indicateur d'économie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6- Trouver ton équilibre entre cadence et amplitude**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7- Un schéma type de crawl sur 25 m : version débutant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8- Un schéma type de crawl sur 25 m : version intermédiaire**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.9- Relier tout ça à ta gestion de séance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Gérer l'effort et l'essoufflement en séance**

## **10.2- L'intensité perçue : ton meilleur outil de pilotage**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Le seuil d'essoufflement : la frontière à respecter**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Comment savoir si tu es allé trop loin : les signaux de surchauffe**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- La récupération active : revenir au calme sans sortir du bassin**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Utiliser des repères de souffle pour piloter la séance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Adapter distance et répétitions à ton niveau respiratoire, pas à ton ego**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Exemples concrets de gestion d'effort pendant une séance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.9- Organiser une séance autour de la maîtrise de l'essoufflement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.10- Accepter la variabilité et écouter les signaux**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 11 : Programmes de progression “Respiration-Centré”**

### **11.2- Trajectoire 1 : Débutant anxieux ou peu à l'aise dans l'eau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Trajectoire 2 : Nageur intermédiaire es-soufflé qui plafonne**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Trajectoire 3 : Adulte sportif mais vite cramé en natation**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- Adapter les volumes et écouter tes signaux**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Ce que tu peux faire après ces 4 à 6 semaines**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Gérer l'émotionnel, la peur et le mental**

### **12.2- Les peurs fréquentes... que tu n'oses pas toujours nommer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Comment tes émotions se voient dans ton corps**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Avant de nager : préparer ton système nerveux, pas seulement ton matériel**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Pendant la nage : des repères mentaux simples et concrets**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.6- Les mini-scans corporels pendant la nage**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.7- Se fixer des objectifs de séance basés sur les sensations**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.8- La peur de l'eau profonde : la gérer étape par étape**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.9- Le regard des autres : ce que tu crois qu'ils pensent... et ce qui t'aide vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.10- Utiliser le mental comme un outil de gestion de l'effort**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.11- Quand le mental devient un allié de la fluidité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : Adapter la méthode aux autres nages et aux situations réelles**

## **13.2- Le dos crawlé : la nage qui t'apprend à faire confiance à l'eau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.3- La brasse : de la nage "de survie" à la nage de récupération**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Le papillon : pour les curieux et les avancés**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Nager en mer, en lac, en eau libre : rester dans le même film**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Gérer la fatigue quand on s'éloigne du bord**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Garder un fil directeur dans toutes les situations**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Installer une pratique durable et plaisante**

### **14.2- Trouver un rythme réaliste avec ta vraie vie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Construire une séance type qui ne te vide pas**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Mettre le plaisir au centre : les petites victoires qui comptent**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.5- Varier sans perdre le fil : garder la respiration comme constante**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.6- Gérer les plateaux : quand ça n'avance plus (ou que tu en as l'impression)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.7- Mesurer ses progrès autrement que par le chrono**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.8- Faire de la piscine un rendez-vous attendu, pas une corvée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.9- Nager sans s'épuiser : un chemin fait de réglages fins**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.